

Збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» / за загальною редакцією акад. І.Ф. Прокопенка. Харків: ХНПЦ ім. Г. С. Сковороди, 2018. 804с.

Корінчак Л.М.
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

ТЮТЮНОПАЛІННЯ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ

Анотація

В даній статті розглядається питання про негативний вплив на стан здоров'я людей, а особливо молоді таких шкідливих звичок, як алкоголь, тютюнопаління та наркотики. Особливо значна увага акцентується на шкідливість тютюнопаління для організму людини

Ключові слова:

Здоров'я, спосіб життя, шкідливі звички, молодь

Шкідливі звички – це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого вона не контролює свою поведінку, а скоріш поведінка контролює її. І варто лише сформуватися шкідливій звичці, як вона починає керувати людиною, а відповідно на це іде частина її часу, грошей, енергії, на шкоду чомусь більш корисному. Людина втрачає самоповагу, душевні сили, в неї руйнується фізичне та душевне здоров'я, а деяких людей це врешті-решт навіть убиває.

Кожна людина в процесі своєї життєдіяльності набуває певних звичок. Звичка – це форма поведінки людини, що виникає під час навчання і багаторазового повторення в різних життєвих ситуаціях, складові яких виконуються автоматично. Звички бувають як корисними, так і шкідливими. Корисні звички – це дотримання режиму дня, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, і чим вони раніше сформувалися, тим у людини буде міцніше здоров'я, і легше буде позбутися неприємностей, а шкідливі звички – це звички, які навпаки, дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я та скорочують

тривалість її життя. Чим раніше вони утворюються, тим згубніше вони діють на організм, завдаючи безліч бід та страждань і тим складніше їх позбутися.

Найпоширенішими факторами, які негативно впливають на стан здоров'я людей, а особливо молоді, є такі шкідливі звички, як алкоголь, тютюнопаління та наркотики. Куріння – це шкідлива звичка, виникнення якої пов'язане з тим, що наявний у тютюну нікотин збуджує центральну нервову систему і є дуже отруйною речовиною. При перших же спробах викурити цигарку, спостерігаються різні хворобливі явища такі як: нудота, запаморочення свідомості, блювання, перебої в серці, спазми в горлі, стравоході, шлунку, а також збудженість, яка переходить в отупіння аж до непритомності. Такі реакції з'являються у кожної здорової людини, а коли організм звикає до нікотину, токсичні явища слабшають і людина відчуває тільки приємну збудливу дію тютюну, але такий стан є обманним, тому, що речовини тютюнового диму дуже небезпечні для здоров'я.

Тютюновий дим містить велику кількість таких шкідливих речовин як: нікотин, чадний газ, синильну кислоту, аміак, формальдегіди та інші. Особливо шкідливим вважається бензопірен, який виконує канцерогенну дію (тобто призводить до виникнення ракових захворювань). Люди які палять хворіють частіше за тих хто не палить: на рак легень – у 10 разів, на рак гортані – в 6-7 разів, а на рак стравоходу в 2-4 рази.

Великої шкоди курці завдають не тільки собі, але і усім тим хто їх оточує, адже тютюновий дим не тільки вдихається курцем, а й надходить у навколишнє повітря, і поза затягуванням він в основному створює умови для пасивного паління. У повітря попадає половина диму, плюс той, що видихає курець, а рідні та близькі курців, не по своїй волі стають «пасивними курцями» і таким чином людина яка курить, отрує багатьох людей які її оточують.

Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впливу компонентів тютюну, як і людина яка палить, і з такими ж руйнівними наслідками для свого здоров'я. Людина, яка провела

годину в накуреному приміщенні, отруюється так само, як людина, що викурила 4-5 цигарок. Дружина «заядливого» курящого чоловіка, за добу, пасивно викурює 10-12 цигарок, а його діти 6-7. Слід зазначити, що пасивне паління вкрай небезпечно для людей із хронічними захворюваннями серця та легень.

В народі побутує думка, що паління підсилює працездатність, і багато хто прикриваються цим. Так, в дійсності дуже короткий час нікотин діє збудливо, потім швидко знижує і погіршує працездатність як розумову, так і фізичну.

Тютюнопаління значно обмежує фізичні можливості людини, так як значні фізичні навантаження при тренуваннях і змаганнях, збільшують вагу тіла, а робота серцевого м'яза у спортсмена – курця послаблюється. Нікотин також знижує фізичну силу й гостроту м'язового відчуття, погіршує координацію рухів, зменшує їх точність, швидкість і особливо витривалість. Під впливом паління знижується гострота зору, наприклад, снайпер, який зі 100 можливих очок вибивав 96, то після декількох викурених цигарок вибивав лише 45.

Куріння порушує нормальний режим праці та відпочинку людей, а особливо в дітей, не тільки дією нікотину на центральну нервову систему, але й тим, що бажання курити може з'явитись під час занять і увага учня повністю переключається на думку про цигарку. Воно знижує ефективність заучування, зменшує точність обчислювальних операцій, обсяг пам'яті. Учні-курці не відпочивають на перерві, як інші, а відразу ж після уроку біжать до туалету, і в хмарах тютюнового диму та різноманітних випаровувань проводять перерву. Спільна дія нікотину, отруйного тютюнового диму, окису вуглецю (чадного газу) спричиняє головний біль, дратливість, знижує працездатність і учень приходить на наступний урок уже не в робочому стані, внаслідок чого далі знижується засвоєння матеріалу [2, 3, 4, 5].

У жінок які мають цю згубну звичку, виникає передчасне старіння, порушується нормальна діяльність статевих органів, що сприяє розвитку

безпліддя, а особливо ускладненнями під час вагітності. Після викуреної цигарки вагітною жінкою, настає спазм кровоносних судин плаценти і плід декілька хвилин знаходиться в стані кисневого голодування, адже всі токсичні компоненти тютюнового диму легко проникають в плаценту, і у зв'язку зі значною недостатчею кількості кисню, що надходить до плода, відбувається затримка його внутрішньоутробного розвитку.

Причому концентрація всіх токсичних компонентів в організмі плода набагато вища, ніж у крові матері. У таких жінок значно частіше відбуваються ускладнення вагітності і пологів, мимовільні аборти, позаматкова вагітність, навіть передчасні пологи, а малюки народжені мамами, які палять є слабкими і зі зниженою масою тіла, порушенням нервової системи, що може проявитися не відразу, а з плином часу. Вони також більш схильні до захворювань дихальної системи і на третину частіше, ніж усі інші, ризикують дістати діабет або ожиріння. І звичайно, ці діти у декілька разів частіше самі починають палити, ніж діти, чий матері під час вагітності не палили. Як бачимо, здоров'я дитини піддається значному ризику до захворювань від дії куріння, ще до її народження, а тому, чим раніше мати позбавиться цієї шкідливої звички, і навіть якщо це буде на останньому місяці вагітності, тим краще для неї та для її майбутньої дитини.

Тютюнопаління також призводить до захворювання серцево-судинної системи, оскільки спричиняє спазми судин і переродження їх внутрішньої оболонки. При цьому зменшується просвіт судин, чим ускладнюється кровообіг, погіршується постачання киснем і поживними речовинами ділянок тіла та відведення від них продуктів обміну речовин. Дуже поширеним захворюванням курців – стенокардія, при якій періодично виникають спазми судин серця, що супроводжуються різким болем у грудях, слабкістю і страхом смерті. Стенокардія часто призводить до інфаркту міокарда – тяжкого враження серця [1, 4-10; 3].

Інше захворювання курців – ендартеріт або переміжна кульгавість, яка призводить до того, що людина може спокійно пройти лише декілька кроків,

а потім в одній або обох ногах з'являються оніміння і різкий біль. Після припинення руху через декілька хвилин біль стихає, але при спробі йти далі відновлюється, і так – увесь час. Судини ніг у такої людини перебувають у стані спазму та здатні постачати до кінцівок кров лише в стані спокою, без навантаження. Рух посилює обмін речовин у працюючих м'язах, вони потребують більше кисню, але його не вистачає у м'язах, а продукти обміну речовин, що нагромаджуються в них, спричиняють біль. На другій стадії захворювання спазм посилюється, судини не забезпечують обміну речовин у м'язах ніг навіть у стані спокою, і біль стає постійним. Ноги, особливо ступні, починаючи з великого пальця, постійно мерзнуть, синіють. Спочатку ступня, а потім і уся кінцівка можуть змертвіти.

Також шкідливо діє тютюнопаління і на дихальну систему, коли людина вдихає цигарковий дим, він проходячи через дихальні шляхи потрапляє до легень, де вступає в безпосередній контакт і збільшує ризик до онкологічних захворювань, пневмонії, емфіземи легень, хронічного бронхіту, бронхіальної астми, туберкульозу та інших легеневих захворювань, що утрудняють дихання. Подразнення слизових оболонок також відбувається і в ротовій порожнині, так як тютюновий дим також руйнує емаль зубів, що і призводить до запалення слинних залоз.

Як бачимо, що вплив тютюнопаління на організм людини надає настільки величезної шкоди здоров'ю, що рано чи пізно питання позбавлення від цієї шкідливої звички постає найбільш гостро. Але на жаль, здатність організму до регенерації не настільки сильна, щоб всі проблеми пішли відразу, і чим швидше людина усвідомлює весь спектр проблем, які приносить тютюнопаління, тим легше їй буде чинити опір симптомам, що супроводжують синдром відміни. Сьогодні існує безліч методик, з допомогою яких можна позбутися від цієї згубної пристрасті, і кожен метод по-своєму гарний, але вибирати його потрібно ґрунтуючись на індивідуальних показниках організму.

Тому, обов'язковою умовою здорового способу життя, повинна бути відмова від шкідливих звичок, але профілактика шкідливих звичок сьогодні, на жаль, майже не ведеться, а якщо це і відбувається, то у вигляді мало зрозумілих плакатів, вивісок та агітацій, і ефект від подібних заходів надто низький.

І ні для кого не є секретом, що в молодому віці присутня спокуса випити або покурити, і також відомо, що чималий прибуток від збуту алкогольних і тютюнових виробів нині приносять саме діти, а тому не варто спонсорувати те, що не приносить нам користі. Проблемою більшості людей є саме те, що вони не бачать шкоди у своїх діях. Проте на щастя є кілька ефективних методів щодо попередження шкідливих звичок, головне, підійти до цього відповідально.

Отже, профілактика шкідливих звичок в навчальних закладах і повинна мати особливе місце як у розвитку учнівської так і студентської молоді. Оскільки у свої юні роки, дитині властиво хотіти бути вільною та незалежною, тож куріння цигарок і вживання алкоголю здається їм єдиним способом досягнення бажаного, і таким чином, як їм здається, що вони стають дорослішими в очах своїх однолітків і можуть справити враження. Проте, все це омана і тільки власним прикладом, і свідомим дорослим вибором відмовитися від згубних звичок, ми можемо домогтися бажаного, бути красивими, здоровими та щасливими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров А.А. Курение и здоровье // Врач. – 1998. – № 2. – С. 17-22
2. Андреева Т. І. Якщо палять батьки. – К.: Здоровье, 2003.
3. Гарницкий С.П. Алкоголь, табак, наркотики и здоровье подростков / С.П. Гарницкий. – К.: Здоровье, 1998. – 52с.
4. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 1984.
5. Шкідливі звички та їх профілактика / [укл. Гончаренко М.М., Рожкова Л.І., Арініна Н.В.]. – К.: Здоровья, 2002. – 120с.

6. Ягодинский В.Н. Школьникам о вреде никотина и алкоголя / В.В. Ягодинский. – К.: Здоровье, 1986. – 104с.